



Wpływ rodziców na kształtowanie obrazu siebie u dziecka

Zauważając niewłaściwe zachowania swoich dzieci rodzice zwracają im uwagę w nadziei na zmianę. Często jednak robią to w sposób, który przynosi wręcz odwrotny efekt:

„Ależ z ciebie niezdara”,

„Znowu zaczepiasz siostrę, czy ty musisz być taka kłótniwa?”

„Takie strachajło z ciebie, wszystkiego się boisz”.

W ten sposób nieświadomie i w dobrych intencjach rodzice „programują” swoje dzieci.

Dziecko kształtuje obraz samego siebie w oparciu o to, co słyszy. Wyobraża sobie siebie według tego, co się do niego i o nim mówi. Jeśli często będzie słyszało „jesteś niegrzeczny” , „zawsze musisz coś zepsuć” - tak będzie o sobie myślało. Słowa działają nieświadomie. Za każdym razem, gdy powtarzamy pewne zwroty i wyrażenia, docieramy do podświadomości dziecka i „programujemy” je, chociaż nie mamy takiego zamiaru. „Niezdara”, chcąc okazać się sprawnym, zacznie się denerwować i faktycznie stanie się niezdarny. Podobnie dziecko lękliwe - tak bardzo będzie chciało nie bać się, że sam lęk przed byciem strachliwym będzie je paraliżował. Nawet jeśli dziecko na zewnątrz buntuje się przeciw takim określeniom, w głębi serca wierzy w nie, ponieważ mówi to dorosły czyli wg dziecka ten, kto wie najlepiej i zawsze ma rację. Dlatego kierujmy do dzieci słowa pozytywne. Zamiast: „Nie wdawaj się w bójki, nie zaczepiaj” lepiej powiedzieć: „Chcę, abyś miło spędził dzień i bawił się tylko z tymi dziećmi, z którymi się nie kłócisz”.

Ludzki umysł funkcjonuje w specyficzny sposób – jeśli poprosimy kogoś, aby przez minutę nie myślał np. o kolorze niebieskim, paradoksalnie nie będzie w stanie nie myśleć o tym kolorze albo będzie kosztowało go sporo wysiłku, aby myśleć o czymś innym. Jeśli więc powiemy dziecku „nie spadnij z krzesła”, ono na pewno pomyśli o dwu sprawach: „nie” i „spadnij z krzesła”. Słowa te automatycznie wykreują obraz. Dziecko, które wyobraża sobie upadek z krzesła, z dużym prawdopodobieństwem do niego doprowadzi. Lepiej jest

powiedzieć: „usiądź prosto i siedź spokojnie”; zamiast: „nie wybiegaj na ulicę” lepiej powiedzieć: „trzymaj się blisko mnie na chodniku”. Dziecko wyobraża sobie wtedy co ma robić, a nie czego nie robić. Kierując do dziecka pozytywne słowa, pomagamy mu myśleć i działać pozytywnie. Jeśli widzi się u dziecka tylko negatywne cechy i ciągle je się podkreśla, bardzo prawdopodobne jest, że będą się one utrzymywały a nawet nasilały. Zacznie ono funkcjonować w roli „niezdary”, „nieposłusznego”, „strachliwego” itp. Ważne jest zatem podkreślanie mocnych stron i pozytywów. Dzięki temu uwierzy ono w siebie, poczuje się docenione i tym samym zachęczone do zachowania się w inny niż zazwyczaj sposób. Aby zmienić myślenie dziecka o sobie możemy także:

- wykorzystywać okazje do pokazania mu, że nie jest takie, za jakie się uważa, np. do lękliwego: „byłeś bardzo dzielny podczas wizyty u lekarza - przywitałeś się, odważnie odpowiadałeś na pytania, na koniec pamiętałeś, żeby powiedzieć „do widzenia” albo: „ta zjeżdżalnia jest taka wysoka, a ty sam wszedłeś i zjeżdżałeś, to dopiero odwaga!”,
- stwarzać/prowokować sytuacje, w których dziecko spojrzy na siebie inaczej, np. do „niechętnego do pomocy” - „potrzebuję twoich sprytnych rączek do wytarcia kurzu między szafkami, moje ręce się tam nie zmieszczą”,
- pozwalać „podśłuchać” dziecku, gdy mówimy o nim dobrze do kogoś innego, np. o „nadpobudliwym”: „taka długa kolejka była dzisiaj w sklepie, a on spokojnie stał, zajął się zabawką”,
- demonstrować zachowania godne naśladowania – do „pyskatego”: „najchętniej nakrzyczałabym na ciebie, taka jestem zła. Jednak źle by to o mnie świadczyło, dlatego idę się uspokoić do swojego pokoju”.

Jeśli dziecko nie wykonało polecenia, nie wywiązało się z obowiązków rodzice powinni spokojnie i rzeczowo wyrazić swoje uczucia i oczekiwania, np. „klocki nadal leżą na podłodze mimo, że miałeś sprzątnąć je przed bajką. Jestem bardzo niezadowolona. Sprzątnij je teraz, dopiero potem będziesz mógł oglądać bajkę”. Uczymy w ten sposób ponoszenia konsekwencji. Następnym razem, nie chcąc stracić ulubionego programu, dziecko pozbiera klocki. Czasami trzeba mu o tym odpowiednio wcześniej przypomnieć. Natomiast, jeśli pozwolimy posprzątać po obejrzeniu bajki albo zrobimy to za dziecko, nauczy się ono, że słowa rodziców można lekceważyć, poza tym nie nauczy się odpowiedzialności.

